

VKU-Web-Seminar / 23.01.2024 / 13:00 - 16:45 Uhr

Selbstmanagement als Schlüssel zum effizienten Zeitmanagement

Strukturiert arbeiten im (Home-)Office mit bewährten Methoden und Techniken

PROGRAMM

➤ 13:00	Herzlich willkommen Begrüßung Jan- Philipp Krum , Business and Management, Wirtschaftsinformatik Online-Trainer mit Spezialisierung im Bereich Selbst-, Zeit-, & Stressmanagement Technische Einführung in das Web-Seminar-Tool VKU Akademie Ausblick auf die Themen des Web-Seminars Jan- Philipp Krum , Business and Management, Wirtschaftsinformatik Online-Trainer mit Spezialisierung im Bereich Selbst-, Zeit-, & Stressmanagement
➤ 13:20	Übung: Jetzt wird es praktisch! Wie arbeiten Sie? Selbstreflexion zur eigenen Arbeitsorganisation <ul style="list-style-type: none">• In individuellen Breakout- Sessions analysieren Sie Ihren persönlichen Arbeitsstil und identifizieren Blockaden zur Findung Ihres optimalen Arbeits-Flows• Reflexion in den einzelnen Gruppen
➤ 14:00	Nie wieder Überstunden! - zielführende Priorisierung: die wichtigen und richtigen Aufgaben erledigen <ul style="list-style-type: none">• Priorisierung, Zeitmanagement und Methoden• ABC-Prioritäten - Aufgaben sichten, priorisieren, terminieren• Eisenhower-Matrix: Wichtiges von Unwichtigem, Dringendes von nicht dringenden Aufgaben unterscheiden
➤ 14:30	Pause
➤ 14:45	Die optimale Tagesplanung setzt Selbstmanagement voraus! <ul style="list-style-type: none">• Längenschätzung• Puffer einplanen/ Blocker setzen• Kopf frei machen für anstehende Aufgaben und Transparenz über Aufgaben schaffen• Biorhythmus und Deep-Work

› 15:15

Umgang mit der „E-Mail & Aufgabenflut“ sowie Outlook Tipps

- Austausch und Experteninput
 - Erhalten Sie Tipps und Tricks wie Sie MS Outlook und MS Teams effizient nutzen
 - Automatisierung von Routineaufgaben
-

› 16:00

Selbstmanagement für Effizienz und Produktivität

- Prokrastination überwinden: Tipps für mehr Selbstdisziplin
 - Motivation und Selbstmotivation
 - Umgang mit Ablenkungen
 - Selbstreflexion und Verbesserung
-

› 16:20

Letzte Fragen, Transfer und Abschluss

- Was ist die wichtigste Erkenntnis, die Sie aus dem VKU-Web-Seminar mitnehmen?
 - Welche offenen Fragen gibt es noch?
-

› 16:45

Ende des VKU-Web-Seminars

Viel Erfolg bei der Teilnahme der Veranstaltung!

Bitte beachten Sie: Das Programm wird fortlaufend online aktualisiert. Ihr Programm-Ausdruck ist vom 22.02.2026. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier:

<https://www.kommunaldigital.de/online-event/selbstmanagement-als-schlüssel-zum-effizienten-zeitmanagement>.